

## Vital-Check

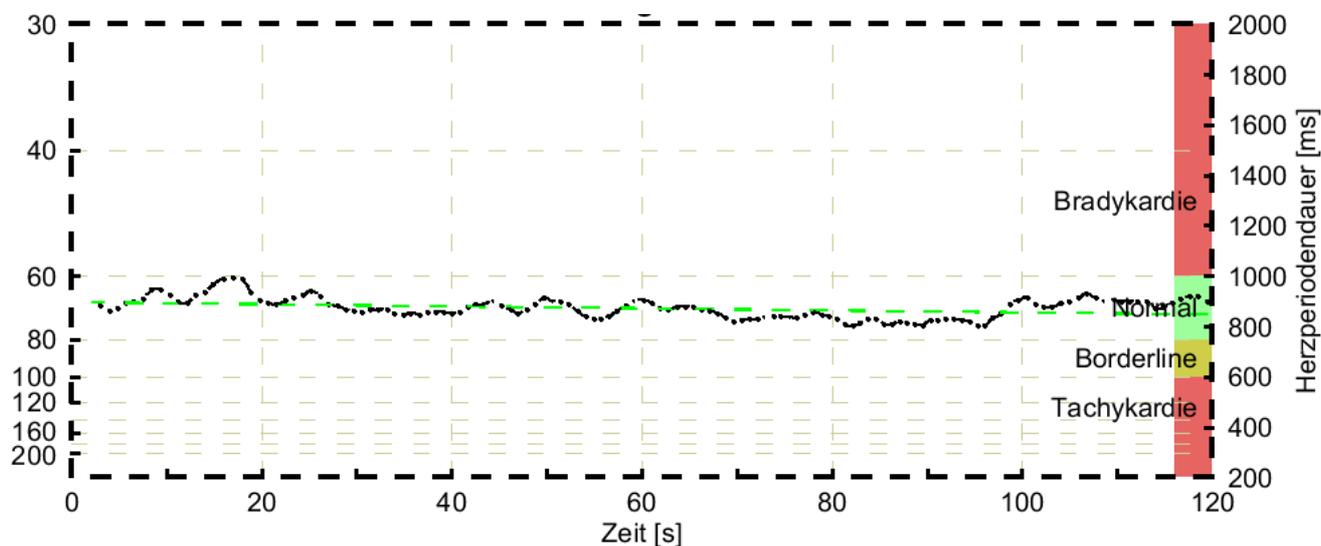
### PERSÖNLICHE ANGABEN

<b>Name:</b>	Max Mustermann	<b>Alter:</b>	36 Jahre
<b>Adresse:</b>	Musterstr. 00	<b>Größe:</b>	170 cm
<b>Ort:</b>	0000 Musterhausen	<b>Gewicht:</b>	90 kg
<b>Geschlecht:</b>	männlich	<b>Trainiert:</b>	nein
<b>Bekannte Krankheiten:</b>	behandelter Bandscheibenvorfall		
<b>Medikamente:</b>	keine		
<b>Datum:</b>	05.03.2010 15:49		
<b>Journal-Nr:</b>	269 / 17		
<b>Allgemeine Hinweise:</b>	Manager mit Leistungsdruck, Trainingsziel: abnehmen, allgem. Fitness, Trainer: Moritz		

### AUSWERTUNG CLUE MEDICAL

Herzfrequenz in Ruhe:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
68.6 1/min	gut	

Tachogramm: Darstellung von Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität



Herzbelastung / Herzstress (VHF):		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
0.9 ms <sup>2</sup>	Keine erhöhte Herzbelastung erkennbar!	

Relative Herzfrequenzvariabilität   Anpassungsfähigkeit des Herzens auf Umweltreize (HRV-CV):		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
4.4 %	Herz anpassungsfähig	

<b>Dauerhafte Stressbelastung:</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
	erhöht	
	<b>Hinweis:</b> Da Ihre Stresswerte zum Zeitpunkt der Messung erhöht waren, sollten Sie diese regelmäßig mit dem Clue Medical prüfen, um sicher zu gehen, dass sie sich nicht weiter verschlechtern!	

<b>Aktuelle innere Balance B* (zeigt, ob Sie in der Mess-Situation "Runterfahren" konnten):</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
11.6	extrem unausgeglichen	
	<b>Hinweis:</b> Regelmäßige Nachmessungen mit dem Clue Medical sind zu empfehlen! Sollte dieser Wert zu häufig am Tag im roten Bereich sein und ganz besonders zu Schlafzeiten, kann z.B. ein Burn-Out entstehen. Schlaf und Entspannung ist dann kaum noch möglich, der Körper läuft ständig auf Hochtouren auch andere Psychische oder Psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein. In diesem Fall sollten Sie fachärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.	

<b>Gesamteinschätzung zur Verbindung von Herzgesundheit und Stresslevel:</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
	befriedigend	
	<b>Hinweis:</b> Sie sollten besser auf Ihren Körper hören und nach Dingen suchen, die Ihnen Ausgleich verschaffen. Die Verbesserung Ihrer Gesamteinschätzung ist durch regelmäßigen Sport und Entspannung, aber auch durch die eigene Überprüfung Ihrer Lebensumstände, um gesundheitliche und psychische Risiken zu verkleinern, erreichbar. Messen Sie regelmäßig mit dem Clue Medical und finden Sie so selbst leichter Ihr Stärken und Schwächen heraus. Leistungssport kann unter bestimmten Umständen auch zu negativen Stresserscheinungen führen!	

## AUSWERTUNG WEITERER VITALWERTE

<b>BMI (Body Mass Index):</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
31.14	Übergewicht	

<b>Körperfettanteil:</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
30.0 %	erhöht	

<b>Blutdruck:</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
135/95	leicht erhöht	

## AUSWERTUNG DER HAUPTMUSKELGRUPPEN

<b>Muskel-Check:</b>		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
Muskuläre Disbalancen	<b>Hinweis:</b> Sie haben muskuläre Disbalancen. Insbesondere bei der Rumpfmuskulatur kann dies auf Dauer zu Rücken-, Nacken-, oder Kopfschmerzen führen und gesundheitlich negative Auswirkungen haben. Hier können dadurch zusätzliche Stresskomponenten entstehen. Machen Sie deswegen ein gezieltes Kräftigungstraining unter fachgerechter Anleitung und überprüfen Sie bei einem Wiederholungstest Ihre Trainingserfolge!	

**Hinweis:** Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern oder Antidepressiva kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden!